

Pastel de Bolsillo de Frutas

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 4 tortillas de 8 pulgadas de diámetro
- 2 duraznos, peras o manzanas medianas
- 1/4 cucharadita canela molida
- 2 cucharadas azúcar morena
- 1/8 cucharadita nuez moscada
- 2 cucharadas leche
- azúcar (opcional)

Preparación

1. Caliente las tortillas en el microondas o en el horno para que sea más fácil manejarlas.
2. Pele y corte la fruta en trozos.
3. Coloque 1/4 de la fruta en la mitad de cada tortilla.
4. En un tazón pequeño, mezcle el azúcar morena, canela y nuez moscada. Espolvoree sobre la fruta.
5. Enrolle las tortillas comenzando con el extremo donde está la fruta.
6. Colóquelas en un molde para hornear. Haga pequeñas incisiones para dejar que se escape el vapor. Con un cepillo, extienda un poco de leche sobre los pasteles y

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	200
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	340 mg
Total de Carbohidrato	39 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	14 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

espolvoree con azúcar adicional, si se desea.

7. Hornee a 350°F durante 8-12 minutos o hasta estar ligeramente dorados.

8. Sirva calentito o frío.

Notas

Nota: Este refrigerio fácil de hacer ayuda a integrar la fruta en la dieta diaria. Las tortillas, con una variedad de adornos, son una excelente base para armar refrigerios.

Tip de Seguridad: Deje que el pastel se enfríe un poco antes de probar – el vapor y el azúcar pueden quemarlo

Origen: Kansas State University Cooperative Extension, Mission Nutrition: Cooking for Better Health and Kids a Cookin'